

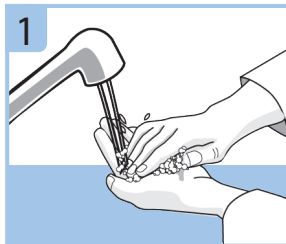
# Uticaj hrane na šećer u krvi



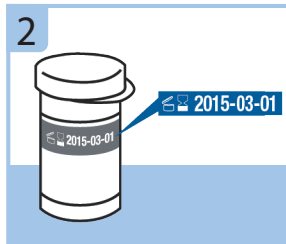
**ACCU-CHEK®**

# Kratko oputstvo za upotrebu Accu-Chek Aviva - BKS DB4005

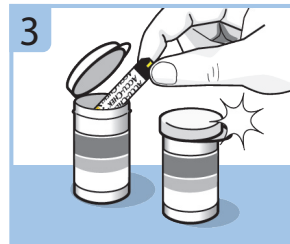
## Izvođenje provjere nivoa glukoze u krvi



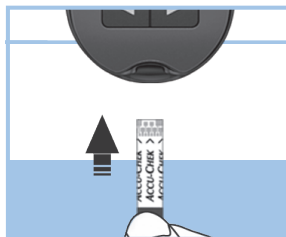
1 Operite i osušite ruke prije izvođenja provjere nivoa glukoze u krvi.



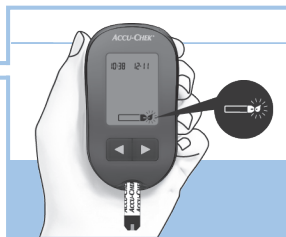
2 Provjerite rok trajanja na kutijici sa test-trakama. Ne koristite test-trake kojima je istekao rok trajanja.



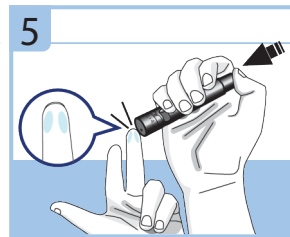
3 Izvadite jednu test-traku iz kutijice sa test-trakama. Dobro zatvorite kutijicu.



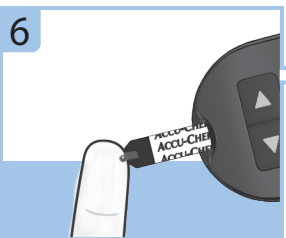
Postavite test traku u mjerac u smjeru strelice, dok mjerac ne zapišti.



Na ekranu će se pojaviti trepćući simbol kapi krvi.



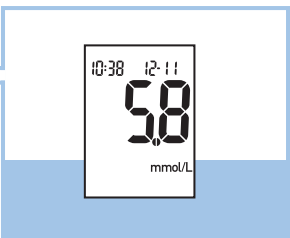
5 Čvrsto prislonite uređaj za uzimanje uzorka krvi (lancetar) sa strane jagodice prsta i pritisnite dugme za otpuštanje na lancetaru kako biste uboli prst..



6 Prinesite i dodirnite kraj test-trake kapljicom krvi. Ne stavljajte krv na gornju površinu test-trake.

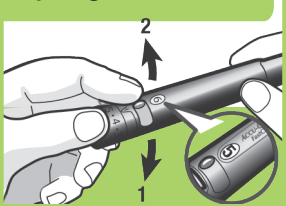


Kada mjerac zapišti i simbol pješčanog sata zatreperi na ekranu, na test-traci se nalazi dovoljno krvi.



Rezultati testa će se pojaviti na ekranu nakon 5 sekundi.

### Prije nego što završite...

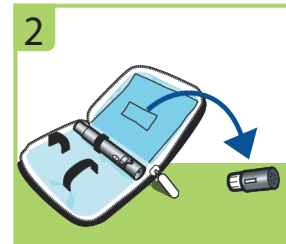


Pripremite lancetar za sljedeće testiranje. Okrenite jednom polugu naprijed-nazad koliko god je moguće, kako biste prešli na narednu lancetu. Indikator će pokazati broj preostalih lanceta.

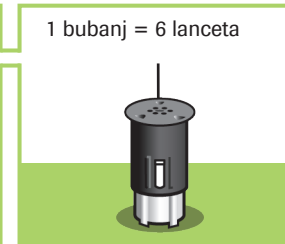
## Pripremanje uređaja za uzimanje uzorka krvi (lancetara)



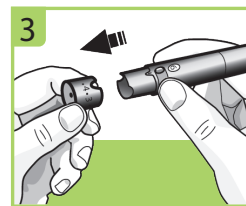
1 Upoznajte se sa Accu-Chek FastClix lancetatom.



2 Izvadite bubanj sa lancetama iz džepa torbice za nošenje.

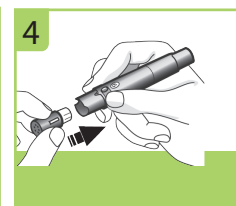


**NAPOMENA**  
Svaki bubanj sadrži 6 sterilnih lanceta.



3 Skinite poklopac povlačenjem pravo. Ne zavrćite poklopac.

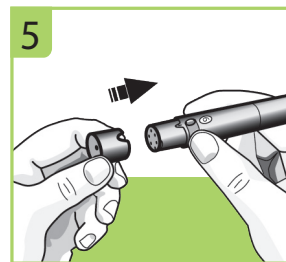
**UPOZORENJE**  
Ne smijete istodobno stavljati bubanj sa lancetama u lancetar i pritisnuti dugme za otpuštanje ili držati lancetar s dugmetom za otpuštanje pritisnutim uz podlogu, npr. uz ploču stola. To može osloboditi lancetu i dovesti do nenamernog ubadanja.



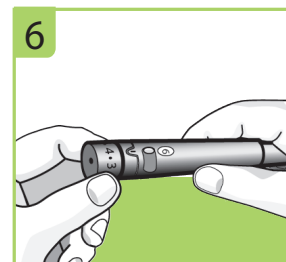
4 Umetnite bubanj sa lancetama u lancetar, tako što ćete prvo umetnuti bijeli kraj. Pritisnite bubanj sa lancetama unutra do kraja, dok, uz klik, ne bude čvrsto smješten na svoje mjesto.



**NAPOMENA**  
Ne uklanjajte bubanj sa lancetama dok svih 6 lanceta ne bude utrošeno jer se bubanj ne može ponovo koristiti nakon što se izvadi iz lancetara.



5 Vratite poklopac na lancetar. Vodite računa da se žljebovi na poklopcu poklope sa žljebovima na lancetaru.



6 Podesite željenu dubinu uboda. Počnite od dubine broj 2. Za grublju kožu, odaberite veći broj.



Kada ste spremni početi sa testiranjem...  
Koristite lancetar: Pritiskanjem dugmeta za otpuštanje, lancetar se priprema i ubada samo jednim klikom.

Više informacija možete da nađete na [www.accu-check.se](http://www.accu-check.se)  
Kontaktirajte korisničku podršku Accu-Chek-a | Telefon 020-41 00 42  
E-mail [info@accu-check.se](mailto:info@accu-check.se)

## Šta sadrži hrana?

Hrana koju jedemo sadrži mnogo različitih materija. Dobro izbalansirana ishrana se postiže unosom raznovrsne hrane. Energiju dobijamo pre svega iz masti i ugljenih hidrata ali i iz proteina. Hranljive materije kao što su proteini, masti, vitamini i minerali potrebni su nam za izgradnju i održavanje ćelija u telu. Neke od ovih hranljivih materija su esencijalne i životno važne i možemo da ih unesemo samo putem hrane. Svaka esencijalna hranljiva materija ima svoj posebni zadatak i ne može da se zameni nijednom drugom.



### Šta utiče na šećer u krvi?

Namirnice kao što su hleb, bulgur, krompir, kuskus, pirinač, testenine, slatkiši, džem, voće (u opštem smislu) i jagodičasto voće sadrže ugljene hidrate u vidu skroba i/ili šećera, i imaju neposredan uticaj na šećer u krvi. Čak i mleko, kiselo mleko i jogurt sadrže ugljene

hidrate i utiču na šećer u krvi. Proteini i masti ne utiču na šećer u krvi na isti način kao ugljeni hidrati. Povrće (u opštem smislu) i krtolasto povrće takođe sadrže ugljene hidrate ali i velike količine vode, i imaju neznatan uticaj na šećer u krvi. Treba imati dobre i izbalansirane obroke.



Utiče neposredno na šećer u krvi.



Ima malo uticaja na šećer u krvi.



Ima malo uticaja na šećer u krvi.



### Šta utiče na šećer u krvi?

U šećere spadaju glukoza (groždani šećer), fruktoza, galaktoza, saharoza (obični šećer) i laktoza. Voće (u opštem smislu) i jagodičasto voće sadrže glukozu, fruktozu, saharozu i vlakna. Voće (u opštem smislu) i jagodičasto voće izvrsni su kao užina i kao završetak obroka. U namirnice bogate skrobom između ostalog spadaju krompir, testenine, pirinač, hleb i pahuljice.

Proizvodi bogati skrobom često ulaze u glavne obroke i bitno je da nema prevelikih odstupanja u porcijama na dnevnoj bazi. Vlakna povoljno utiču na šećer u krvi, stoga je važno da se njihov unos poveća i da se koliko god je moguće u ishrani biraju namirnice bogate vlaknima.

Ugljeni hidrati su zajednički naziv za šećere, skrob i vlakna.

Namirnice kao što su hleb, krompir, testenine, bulgur, kuskus, pirinač i pahuljice, kao i voće (u opštem smislu) i jagodičasto voće utiču neposredno na šećer u krvi, i varijacije u okviru ovih namirnica na dnevnoj bazi moraju da budu što je moguće manje. Unos namirnica sa dodatim ili prirodnim šećerom kao što su slatki napici, slatkiši i peciva uz kafu treba da se ograniči, ali ne mora i da se potpuno isključi.

## Hrana koja se uglavnom sastoji od vode

Povrće (u opštem smislu) i krtolasto povrće sadrže ugljene hidrate, ali takođe i velike količine vode. Normalna porcija ovih namirnica ima malo uticaja na šećer u krvi.



## Hrana bogata mastima

Mast je važna hranljiva materija sa mnogim funkcijama u našem telu. U hranu koja telo snabdeva mastima spadaju pre svega: maslac, margarin, ulja, orašasto voće, masni mlečni i suhomesnati proizvodi, masne ribe i masni delovi mesa i ptica.

Izbor masti značajan je za rad srca i krvnih sudova. Preporučuje se da se odstrane vidljivi masni delovi sa mesa, kao i sa posnih suhomesnatih i mlečnih proizvoda. Dobro je koristiti ulje ili tečni margarin u pripremi hrane. Mast ima malo uticaja na šećer u krvi.



## Hrana bogata proteinima

Proteini su važne hranljive materije. Oni se nalaze u svim vašim ćelijama. Proteini stoga čine bitne sastavne delove organizma i igraju važnu ulogu kako u izgradnji ćelija tako i za funkcionisanje čitavog organizma. Bez proteina vaše telo ne bi moglo da funkcioniše.

Namirnice koje telo snabdevaju proteinima jesu: meso, mleko, riba, jaja, žitarice, grašak, sočivo i pasulj. Ovaj tip hrane ima malo uticaja na šećer u krvi.



Reference: tekst je uzet iz brošure Accu-Chek-a pod nazivom „Vodič za ugljene hidrate“. Brošuru je pregledala Eva Trocig Pešon, ovlašćena nutricionistkinja u bolnici u Danderidu.

© Sva prava rezervisana. Nijedan deo ovog materijala ne može bez dozvole da se reprodukuje ili prenosi u bilo kom obliku ili na bilo koji način, elektronski ili mehanički, uključujući i fotokopiranje, snimanje i sistem čuvanja i pretraživanja informacija. © Deutscher Ärzte-Verlag, Keln, Nemačka, 2005.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA ACCU-CHEK FASTCLIX su zaštitni znaci Roche-a. © 2009 Roche Diagnostics

